

雄踞美国亚马逊书店畅销书榜榜首！

被誉为本世纪最值得关注的把妹学圣经！！

男人不可不知的女性心理大揭秘！令人叹为观止的把妹绝活大公开！

Rules of the Game

把妹达人圣经

想要在这场追逐游戏中捷报频传，就要先掌握游戏规则！

想要迅速提升异性缘，让你终生受益的30天速成计划就绝对不可或缺！

【美】美国超级畅销书作家

享誉全球的把妹达人 尼尔·施特劳斯 / 著 于海生 / 译

中国三峡出版社



Rules of the Game

把妹达人圣经

想要在这场追逐游戏中捷报频传，就要先掌握游戏规则！
想要迅速提升异性缘，让你终生受益的30天速成计划就绝对不可或缺！

什么学问可以让美国大学生争相投入研究，让医生中途转业，
让社交名流趋之若鹜？是的，就是把妹学！
“把妹”也有学问！你是否期待变身为众人艳羡的把妹达人？
别再当老实人了，让全世界最强的把妹达人来改造你！

享誉全球的把妹达人

中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把妹达人圣经 / (美) 施特劳斯 (Strauss, N.) 著; 于海生译. —北京: 中国三峡出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80223-446-8

I. ①把… II. ①施…②于… III. ①男性—人际交往—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第247309号

RULES OF THE GAME by NEIL STRAUSS
Copyright: © 2007 BY STATELY PLUMP BUCK MULLIGAN, LLC.
This edition arranged with IRA SILVERBERG
(Independent agent working at STERLING LORD LITERISTIC)
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright: 2010 San Xia Publishing House
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2010-7401 号

把妹达人圣经

[美] 尼尔·施特劳斯/著 于海生/译

中国三峡出版社出版发行
(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话: (010) 66112758 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

ybs5193@163.com

北京旺银永泰印刷有限公司印刷 新华书店经销

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开本: 710×1000毫米 1/16 印张: 19

字数: 311千字

ISBN 978-7-80223-446-8 定价: 29.80元

这些游戏规则可以左右我们的生活、我们的成功和我们的幸福。

这些游戏规则充满了感性而非理性。

这些游戏规则在人类历史上始终都是适用的，
不管我们的种族、民族和文化有着多么大的差异。

这些游戏规则是永恒不变的。

这些游戏规则可以使你得到快乐、爱情和婚姻，甚至可以使你名垂千古。

谨慎对待并且合理运用这些规则，今后在同异性打交道时，
你就会感到更加游刃有余，你的人生也将变得与众不同！

参加“把妹达人训练课程”学员的反馈信息

“对于这次训练，我想说的就是：‘哇塞！’在这个月之前，我从未主动接近过任何女人，也不曾有过任何约会经历。如今，我在3天就能搞定3个约会对象，而且根据我目前掌握的电话号码，我还可以联系上更多的美女。”

——学员昵称：恶魔

“这是我目前所经历的最激动人心的1个月。我感觉自己的收获是如此之多！这30天里发生的一切，简直令人难以置信!!!说老实话，在我的生活中，唯一能让我变得无比平静而又无比幸福的事物只有一种：美女！”

——学员昵称：托尼

“由于这次训练，我从一个失败者变成了一个成功者。在她的眼中，我是一个优秀得近乎完美的男人，我是她最理想的知己之一。这真是不可思议！谢谢你，尼尔，感谢你的指导！”

——学员昵称：天赐之石

“这是我参加过的最棒的训练！它改变了我的一生。”

——学员昵称：处男

“这一周向我抛出橄榄枝的女人比过去几年的总和还要多。我认识的人都说我现在像换了一个人，极有魅力。”

——学员昵称：武士

“我已经有女朋友了，我在和女人打交道方面也没什么问题。那么，我为什么还要接受把妹达人训练呢？当然是为了自我提高，我必须这样说。我的自信心进一步增强了，别人看待我的眼光也完全不同了。我做的是侍者工作，现在，那些顾客都会点名要我服务，那些女生也总是主动接近我，给我

的小费也比以前多得多。人们总是邀请我参加他们的聚会。每个人都想和我打交道，并且想加入我的私人小圈子。还有，每个人都会注意到我对自己是多么的自信——这和过去的情形完全不同。”

——学员昵称：宝马

“她送给我的是法式亲吻。她还问我，星期二她回来时可否再和我见面。我都等不及了，她美丽、迷人而多情。要不是因为尼尔的指教，这种事根本就不会发生。”

——学员昵称：阿波罗

“尼尔·施特劳斯给了我一件最宝贵的礼物。我不知道还有什么比这更好的东西。我只想说声谢谢。”

——学员昵称：蜥蜴

“自从我开始接受把妹达人培训以来，每天早晨醒来都是一件乐事。我总是沉浸在某种兴奋中。当我走到楼上的办公室想看看当天的下一项任务是什么时，我就像在圣诞节早晨准备打开礼物的孩子一样。这是我一生都不会忘记的非凡体验。”

——学员昵称：完美风暴

“这是我过去从未有过的最奇妙的经历。尼尔，我太感谢你了，你真的改变了我的一生。”

——学员昵称：男孩

“这是我一生得到的最大的回报之一！我第一次感受到挑战自我的价值，那种感觉无与伦比！我正在享受到越来越多的乐趣！”

——学员昵称：木匠

“我做了许多我过去认为自己绝对无法做到的事情，我为此感到十分庆幸，因为它改变了我对自己、对生活的看法，我第一次觉得自己好像无所不能。我希望我一生的每个月都与把妹达人训练为伴。”

——学员昵称：过山车

“谢谢你，尼尔……你将会因此被大家铭记。这不只是一本平常的书或一次研讨会，这就是一大笔财富！！有一天，我将会紧握你的手，表达我最真诚的谢意，感谢你改变了我的人生！”

——学员昵称：大满贯

“尼尔，太谢谢你了，你让我有了完全不同的生活体验！你的工作对我的一生产生了重大影响。我不但会将你的指导运用到我的恋爱中，也会运用到我人生的其他各个方面。”

——学员昵称：拜伦

“说实在的，我从未想过尼尔能做到这一点。我的意思是，将把妹训练技巧成功拆解为 30 个具体步骤可并不容易。但是尼尔很了不起，他的表现证明了一切。一流的材料，一流的人，一流的结果。”

——学员昵称：侠客

“我读过许多有关约会和泡妞的书籍和手册。我认为这本书提供的信息是最实用、最有效的。荣誉归于尼尔！他献出了最好的东西。”

——学员昵称：阿尔比诺

“如果你非常想得到美女的陪伴，却未能有意识地按照尼尔的要求去做，甚至没有读过他的《把妹达人圣经》，那么我必须说，你真的要好好审视自己了！你应该问问自己什么才是你真正想要的。过去从未有人送来过这么好的东西，是尼尔把它送给了我们。”

——学员昵称：爱情邮差

序言

我们为什么会走到一起

我原本不想写这本书。

其实，我原以为我是绝不会写这本书的。

我写这本书，就跟你决定拿起它阅读时一样难为情。不过没关系，因为这意味着我们坐到了一条船上。下面让我来告诉你为什么我会觉得难为情，然后再告诉你为什么你也会感觉难为情。这样，我们才能够协力前进，因为我们是由于同样的原因而坐在了同一条船上。

我在青春期以及在20岁刚出头时，大都是与孤独、绝望和悲哀为伴的，因为我不会与女人打交道。我只能沉默地坐在竞技场外围，看着我不以为意的那些家伙如何让女人神魂颠倒。

在经过两年“干旱期”以后，我的约会生涯降到最低点。我开始浏览“外籍新娘交友网”，俄罗斯的、拉丁美洲的、亚洲的，哪国的都有。我甚至用书签标出我也许可以与之相处的那些女孩的个人网页。我觉得自己充其量只能做到这一点了。

然而，一个偶然的改变了我的人生轨迹。我在互联网上发现了一个秘密社区，号称当代最强把妹达人的英雄好汉在此分享从全球夜店、街上与约会中学到的心得、故事与战术。

狗急跳墙，我隐藏真实身份，敲开了那个世界的大门，它慢慢展开了。我对那些大师级高手佩服得五体投地，我觉得他们有一把钥匙能够让我走出长期沮丧、恐惧和没有安全感的监牢。

虽然最后我并没有在他们那里找到什么仙丹妙药，但我仍然无比珍惜这趟冒险之旅。它让我知道了我从未意识到的一个事实，倘若仅凭我自己的力量，是无论如何也不会想到：钥匙其实一直都在我身上，只是我不知道它究

竟放在哪儿以及如何使用。

当我根据那些年的经历写成《把妹达人》一书时，我以为那将是我最后一次涉及这类主题，我打算潇洒地离开。尽管在不经意间成了那个秘密社区顶尖的把妹高手，但我更愿意优雅地离开，扮演人生的学生而不是教授。我写那本书不是为了要传道授业，而是因为我喜欢讲故事。

可是这本书讲的不是故事，至少不是字面意义的那种故事，它实际上是一本工具书。真正的故事不应由我来写，而应由你来演出。

这本书不是用来阅读的，而是需要实际操作的。不论你的经验是否丰富，不论你有怎样的优缺点，也不论你是青涩男孩还是情圣，舞台已经布置妥当，只等你隆重出场并倾力演出。

世界上有各种各样的健身和减肥产业，它们提供的数千种修炼计划可以帮助你实现健康目标。与女人的自我成长计划有关的行业庞大而又完备，《时尚》杂志的文章、《欲望都市》中的人物，以及与之相关的数不清的书籍、电视脱口秀节目以及相关企业的存在，几乎都是为了协助女人应对她在这个世界面临的各种挑战。

然而，展现在男人面前的世界完全是另外一番模样。在每一个地方，男人对女人的欲望似乎都可以得到满足。不管走到哪里，男人都可以看到他们梦想中的女人的形象。但是，对于如何吸引这些女人，如何正确地认识以及改善个人生活方式和社交技巧，却很少有实质性的建议。考虑到社交技巧能够影响我们的人生走向——我们的职业、朋友、家庭、孩子和我们的幸福，这显然是一个不容忽视的巨大领域。

所以，尽管我在写《把妹达人》时并无这样的意图，但在空闲时间里，我还是尽自己的力量做了点儿事，为许多时运不济的男人提供帮助。自那本书出版以后，他们就是通过电子邮件、电话和普通信件向我求助，我从他们那里听到和看到了无数令人心碎的感情故事。我指点过各种各样的对象：沮丧的青春少年、30岁的独身男人和刚刚离婚的商人，甚至包括摇滚乐明星和百万富翁。可是，我帮助过的人越多，从世界各个角落涌来的求助信也越多。寻求帮助的人不断增多，从数百人变为数千人、数万人直至数百万人。他们当中绝大多数人并不是人渣或恶棍，而是地地道道的好男人——就是女人们总是声称要寻找的那种男人，但他们却无法让女人动心。

因此，我决定挺身而出，告诉你该如何去啃这块硬骨头，这块妨碍你真正享受人生美妙滋味的硬骨头。

本书是一种简单而又易于操作的把妹教程，它会告诉你如何主动接触和吸引那些优质女人。尽管这本书最初是为那些最不擅长和女人打交道的男人设计的，但它对那些自认为知道如何结交女人的男人同样有效，至少可以给他们相当大的启示。

我提供的这种把妹教程没有任何深奥的原理、系统或哲理，有的只是经过实践检验，被证明是最恰当、最迅捷的方法和手段。我花了5年时间搜集相关知识，它们已然成为我人生密不可分的重要组成部分，我也总是欣然将其与人分享。书中的绝大部分技巧已经在具有不同年龄、国籍和背景，总数超过13000位男人那里进行过检验。

结果证明，为期1个月的修炼计划可以显著提高男人的社交技巧，增加他们的个人魅力和约会几率，以及在女人眼中的诱惑力，我称之为“把妹达人训练课程”。

这本教程不单单意味着我即将向你传授一整套技巧，它也意味着我要对你作出一个保证：在30天时间里，让你能够完全掌握把妹达人的本领。

实际上，我并不十分情愿这样做，因为上面那句话听起来好像我就是《把妹达人》中的主要角色，或是某些励志类书籍封面印着的那些咧嘴傻笑的作者。

但是，如果这本书果真对你有所帮助，那我付出的一切都是值得的，更何况在30天之后，你的确可以使自己的人生实现飞跃。

接下来，就让你自己的故事徐徐展开吧！

目 录

CONTENTS

序言：我们为什么会走到一起

上篇：把妹达人的 30 天修炼计划

怎样成为游戏的大赢家	3
第 1 天	7
第 2 天	14
第 3 天	18
第 4 天	26
第 5 天	29
第 6 天	34
第 7 天	44
第 8 天	56
第 9 天	60
第 10 天	66
第 11 天	74
第 12 天	84
第 13 天	92
第 14 天	95
中场培训课程	107
第 15 天	109
第 16 天	121
第 17 天	124
第 18 天	127
第 19 天	133
第 20 天	136
第 21 天	139

第 22 天	148
第 23 天	154
第 24 天	161
第 25 天	168
第 26 天	174
第 27 天	177
第 28 天	184
第 29 天	192
第 30 天	199

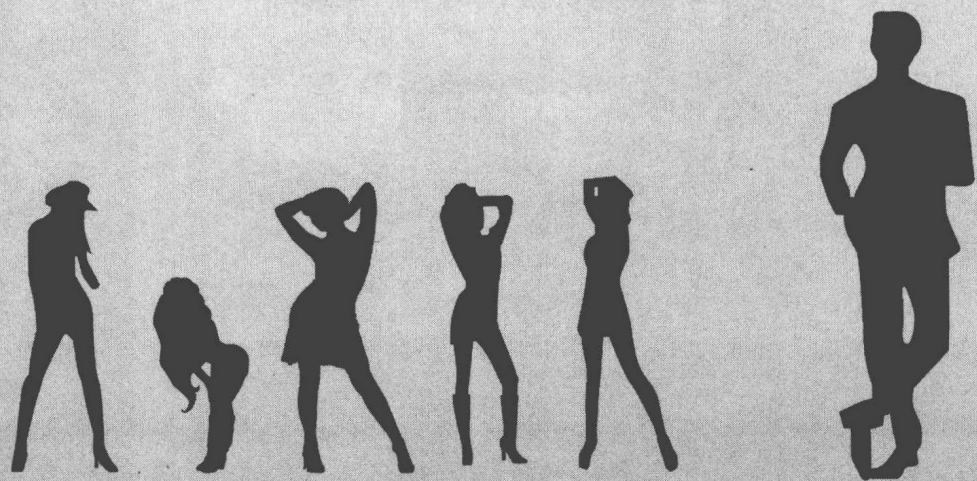
下篇：把妹达人告白日志

规则 1	仅有迷恋是不够的	210
规则 2	一招不慎，满盘皆输	217
规则 3	游戏无国界	226
规则 4	鱼和熊掌不可兼得	241
规则 5	付出自有回报	244
规则 6	作最好的准备，最坏的打算	249
规则 7	打破坚冰并不难	253
规则 8	两情相悦比什么都重要	259
规则 9	信任是爱的基础	269
规则 10	不要在网恋中迷失方向	272
规则 11	一个人的游戏未必会持久	283
尾 声	287	
鸣 谢	291	



上篇

把妹达人的30天修炼计划



警告：不要这样读！

也许你很想喘上几口气，
就可以把本篇从头到尾快速读完。

书通常是可以这样读的。

但是，本篇不在此列。

你要遵循本篇的指导，
完成当天的任务目标。
研究相关的“任务简报”。
进行实战演练。

还有，不要跳着读，不要急于往前赶。

漏掉任何一堂把妹课程，
错过任何一次把妹体验，
都将会影响到你的战果、你的策略和你的生活。

我已经警告过你了！

怎样成为游戏的大赢家

现在把你目前所知道的关于约会的一切事情都通通抛开。

如果你正在读这本书，那是因为你生活中的某个方面出现了问题。如果某个方面出了问题，只有一个方法能永远搞定，那就是把它完全“拆开”，再一件一件地重新组装起来。只有这样，你才能够让每个零部件的功能发挥到极致，确保它们不会出现任何故障，而且匹配的完全是最新的技术。

所以，倘若你没有胆量接近你心仪的女人；倘若四十好几的你还没约会过；倘若你从未有过女朋友；倘若你在面对女人时过于害羞；倘若你希望走出分手或离婚造成的可怕阴影；倘若你正因个人情感的长期“干旱”苦不堪言；倘若你羡慕其他男人总能随兴寻欢作乐；倘若你想吸引品位更高的女人，或者说，尽管你擅长和女人打交道，但运用的基本技巧仍有待完善，那就请马上阅读这本书吧！

我对你的保证：30天内敲定一次真正意义上的约会。

不管你以前有过怎样的约会经历，在阅读本书过程中，你都可以增长自信，学习到重要的技巧、知识和手段去结识和吸引你所喜欢的任何女人。只要你愿意，你一定可以实现这一目标。

我希望你能够在这一领域如鱼得水。为了确保你能够获得成功，我会随时抓住你的手，带你一步一步地走向目的地。

我为什么能够做到这一点？因为这一切技能和本领都是我在个人实践中总结出来的，就像我在《把妹达人》中所描述的，我在约会方面经历了从失败到成功、从黑暗到光明的过程，我知道如何通过一条捷径把多年的把妹心得“压缩”在30天时间里。这些心得不仅仅对我个人有效，对成千上万的和我当年一样“苦命”的弟兄同样有效——让他们成功搞定女人，也搞定更大的游戏：人生。事实证明，借助于这些心得，你在和女人打交道时就可以“手到擒来”，你的个人生活和事业也能一扫往日颓势，从此蒸蒸日上！

把妹游戏概要

- ◆游戏目标：在 30 天内敲定一次约会。
- ◆游戏玩家：任何希望在与异性交往方面取得成功的人。
- ◆游戏成本：购买本书的价格以及尝试各种新方法的动力。
- ◆游戏奖品：优质女人的陪伴、同伴们的妒忌以及你应当享有的生活方式。
- ◆游戏规则：这个游戏包含“30 天修炼计划”。每天至少抽出 1 个钟头（不一定要天天连续进行）完成书中提出的任务，并且阅读补充材料。

修炼计划的行动纲领

给你的指令很简单：每天早晨醒来后，就立刻阅读当天的任务。包括：基本技巧、回答问题、自我改善的训练以及走出家门、主动接近女人的实战演练。随着任务不断增加，你的技能也会不断提高，从基础水平不断过渡到更高级的水平。你可以把它当成是完善社交生活而实施的修身计划。

如果想从训练中获得最大的效果，比如想让你的朋友和家人立刻发现你脱胎换骨，你最好按照本书编排的顺序完成所有任务，不要跳着阅读。有些训练看上去似乎很简单，还有些训练可能和你的本性并不相符。但是，每一次新的训练都要在上次训练的基础上进行，所以你要按部就班地坚持下去。

有些修炼计划需要你阅读某些指导性的建议和文章。在当天任务的分类细目之后的“任务简报”里，你可以找到这方面的内容。在完成相应的实战演练之前，要确保自己首先阅读“任务简报”。

你所需要的其他用具就是纸和笔。在某些情况下，你可能需要用到一面镜子、一台能上网的电脑以及可以记录下你声音的录音机或录音笔，你也可以写日记。

你无需为了成为游戏的胜者而多花钱，但你每天需要花一点点时间做几件小事情，这有助于改变你的人生。没有哪一项任务会要求你拿出超过一个钟头以上的时间，所以，即便你眼下有三份兼职工作，也仍然有能力把它们全部完成。在必要时，你应当把浪费在那些虽然让你垂涎，但却得不到的女人身上的精力省下来（比如浪费在男性杂志上、电视的真人秀节目中、大街上以及在互联网上的精力），并把它们用在学习把可能的女人带进你的现实生活的方法上。

尽管本书的训练手段通常一个人就可以完成，不过，如果你需要同行们的加油打气，就可以登录 www.stylelife.com/challenge，在网站论坛里与其他同仁交流切磋。你可以在上面发帖子，把你的疑难问题、“冒险”经历、遇到的障碍和成功的故事都写在上面。那些在我麾下接受过指导和培训的情感问题专家，以及与你志同道合的各方弟兄，还有我本人，都会为你提供必要的帮助。除此之外，你还能够在这个网站上找到一些影像资料，它们介绍了某些重要的训练方法以及男人如何与女人逐步接近的相关范例。记住，这些可为本书提供补充信息的资料都是免费的。

怎样在游戏中获胜

从第1天到第30天，只要在此期间搞定一个约会对象，就意味着你是游戏的获胜者。

所谓约会对象，是指那种和你初次见面之后，愿意接受你的邀请，与你再次约会的女人。例如你在酒吧里主动接近过一个女人，彼此交换了电话号码，两天后，再跟她碰面，一起外出喝咖啡，那么，她就是你的一个约会对象。又如你在大商场里同一个女人主动交谈，并约好当晚在某个酒吧见面，而她特地为了见你而准时赴约，这也算是你的一次约会，哪怕你们并没有交换电话号码。

总之，只要是你主动接近并结识了一个女人，而她答应在随后某个时间与你见面并且如约出现，就表明她已然成为你的约会对象。

当你成功地实现了一次约会之后，可以登录 www.stylelife.com/challenge，把你的名字添在“把妹达人生活讨论区”的“赢家栏”里，与